

# ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

## 白身魚と切干大根のアクアパッツァ風



材料(4人分) アサリの水煮缶…… 1/2缶(65g) 水…………… 100cc  
 白身魚…………… 80g×4切れ 切干大根(乾)…………… 30g 塩…………… 小さじ1/3  
 (塩…………… 小さじ1/3 ミントマト…………… 12個 小ねぎ…………… 4本  
 こしょう…………… 少々 オリーブオイル…………… 大さじ1・1/2

- ①切干大根は水に5分戻し水気を軽くしぼり、食べやすい長さに切る。魚は塩こしょうを振る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、魚の皮目を下にして入れ焼く。皮に焼き色がついたらひっくり返し、トマト、切干大根、汁ごとアサリ缶を加える。さらに水を加える。
- ③煮立ったら弱火にして蓋をし、約6分煮る。
- ④塩で味を調え、器に盛り、小口切りにしたねぎをかける。

1人当たりの栄養価			
エネルギー	190kcal	脂質	9.6g
たんぱく質	20.8g	塩分	1.3g

## 適正体重を維持しましょう！

問い合わせ 元気づくり課(保健センター)  
 ☎(928)2000 ㊟(928)7143  
 ㊚genki@city.dazaifu.lg.jp

自分の適正体重を知っていますか。肥満は生活習慣病などの疾患を引き起こしますが、やせ過ぎも骨粗鬆症や貧血、月経異常などのリスクを高めます。BMIは、身長と体重からみる体格指数です。表を参考に、目標とするBMIを確認して適正体重を心がけましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

### (1)ヘルスアップ教室

ページID:29518

#### ～身体の内側から元気になろう！～

メタボリックシンドロームの基礎を学んで生活習慣病の予防・改善をしたい人におすすめです。この機会に食生活を見直してみませんか。

場 所 いきいき情報センター2階会議室・調理室

対 象 40～75歳の市民

定 員 先着15人(先着順)

参加費 500円(調理実習時のみ)

持ってくるもの 健診結果表、調理実習時はエプロン・ふきん(食器用、台ふき用)各1枚・三角巾

※約1週間前に詳細な案内を発送します。



日時(全2回)	内 容
2月20日(木) 午前10時～正午	・講話(保健師) 「元気な血管を保つためには」 ・体重、腹囲、血圧測定 ・体操(簡単なストレッチ)
2月21日(金) 午前10時～午後1時	・講話(管理栄養士) 「理想的な食生活とは」 ・味噌汁塩分測定 ・調理実習

### (2)おもてなし料理教室

ページID:37549

#### メニュー(予定)

- ・手まり寿司 ・鶏肉のスペアリブ
- ・手まり麩と三つ葉のお吸い物 ・伊達巻
- ・りんごきんとん

日 時 12月12日(木)午前10時～午後1時



### (3)冬野菜を使った料理教室

ページID:37547

#### メニュー(予定)

- ・麻婆大根 ・小松菜とツナの和え物
- ・とろろとえのきのかきたま汁
- ・さつまいもとりんごのパイ

日 時 1月23日(木)午前10時～午後1時



#### (2)・(3)共通詳細

場 所 いきいき情報センター2階調理室 対 象 市民 定員 30人(先着順)

参加費 500円 持ってくるもの エプロン・ふきん(食器用・台ふき用)各1枚・三角巾

※託児あり(要予約、先着順) ※食生活改善推進会の皆さんによる教室です。

#### —全教室共通—

申込方法 電話・ファクス・ふくおか電子申請サービス 申込締切 (1)2月10日(月) (2)12月5日(木) (3)1月16日(木)

12月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談(健康栄養相談)	13日(金) 9:30～12:00 26日(木) 13:30～15:00	元気づくり課☎(928)2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談(健康・口腔・栄養)	13日(金) 9:00～11:30	高齢者支援課☎(929)3210	